

DO SCRIPT Á REALIDADE: APLICAÇÕES PSICOLÓGICAS NA PREPARAÇÃO EMOCIONAL E MENTAL DE ATORES

DA CRUZ, J.A dos S. da C.¹; RAMALHO, A.M. de A.²;

BOLONHEZZI, C.S. de S.³

Palavras-chave: Psicologia, Atuação, Preparação Emocional, Técnicas Psicológicas, Gestão do Estresse

1 INTRODUÇÃO

No vasto universo da dramaturgia e da atuação cinematográfica, a capacidade dos intérpretes de transcender suas identidades e encarnar personagens com profundidade e verossimilhança é crucial para o sucesso das performances artísticas. A transformação necessária para se tornar um papel vai além da simples memorização de diálogos e ensaios; envolve uma imersão profunda na psicologia e emocionalidade do personagem. A psicologia, portanto, desempenha um papel vital, oferecendo técnicas e abordagens que ajudam na preparação emocional e mental dos atores, contribuindo para interpretações mais coerentes e impactantes. Intervenções psicológicas como técnicas de visualização, práticas de empatia e estratégias de reestruturação cognitiva não apenas facilitam a internalização e manifestação das nuances emocionais dos personagens, mas também auxiliam na gestão do estresse e da ansiedade associados ao desempenho artístico.

¹Juliana Andrade dos Santos da Cruz. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia do 2º semestre da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana

²Amanda Maria de Almeida Ramalho. Docente orientadora do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana

³Camilla Samira de Simone Bolonhezi. Docente orientadora do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana

2 OBJETIVO GERAL

Investigar o impacto das intervenções psicológicas na preparação emocional e mental de atores, com foco na internalização e manifestação das nuances emocionais dos personagens.

2.1 OBJETIVO ESPECÍFICOS

1. Identificar e descrever as técnicas psicológicas aplicadas na preparação de atores, incluindo visualização profunda, práticas de empatia e estratégias de reestruturação cognitiva.
2. Avaliar como essas técnicas influenciam a profundidade e a verossimilhança das interpretações dos atores.

5 METODOLOGIA

A pesquisa será de natureza bibliográfica e revisão de literatura, com foco na análise e síntese de estudos anteriores sobre técnicas psicológicas aplicadas à preparação de atores.

6 DESENVOLVIMENTO

6.1 PROCESSOS COGNITIVOS E PSICOLOGIA DA PERFORMANCE

Os processos cognitivos são fundamentais para a preparação dos atores, ajudando-os a criar performances verdadeiramente autênticas. Lima (2022) destaca que compreender a mente do ator permite acessar emoções profundas e estabelecer uma conexão genuína com o personagem (p. 45).

Magalhães (2024) acrescenta que "entender os processos mentais é crucial para que o ator use sua mente de forma eficaz" (p. 78). Ela explora como técnicas como a imaginação ativa e a superação de bloqueios emocionais ajudam os atores a se conectarem melhor com suas emoções e a ter uma presença de palco mais impactante.

Juntas, as ideias de Lima e Magalhães mostram como a psicologia pode ser uma ferramenta poderosa na atuação. A visualização e a introspecção de Lima se

complementam com as estratégias de Magalhães, oferecendo aos atores uma abordagem completa para mergulhar de verdade em seus papéis e tocar o público de maneira mais significativa. Os processos cognitivos e a psicologia da performance são essenciais para criar atuações autênticas e impactantes. Técnicas como visualização, imaginação ativa, empatia e a construção da identidade do personagem são fundamentais para ajudar os atores a oferecerem performances ricas e envolventes.

A empatia é crucial para a criação de personagens verdadeiros e convincentes. Segundo Lima (2021), "a empatia permite ao ator se colocar no lugar do personagem, compreendendo suas motivações e emoções de maneira mais profunda" (p. 67). Sentir e entender o que o personagem está passando é fundamental para criar uma representação que realmente toque o público.

Construir a identidade do personagem envolve integrar todas essas técnicas. Lima (2021) observa que "a identidade do personagem é formada pela combinação de suas experiências, emoções e motivações internas, moldadas por técnicas psicológicas e cognitivas" (p. 80). Isso exige que o ator use visualização, imaginação ativa e empatia para criar um personagem complexo e crível.

6.2 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS NA PREPARAÇÃO EMOCIONAL

A preparação emocional para um papel é essencial para criar performances autênticas e impactantes. Técnicas psicológicas específicas ajudam os atores a conectarem suas experiências pessoais com as exigências emocionais do papel.

A visualização é uma técnica importante, permitindo que os atores criem imagens mentais vívidas das emoções do personagem. Rodrigo de Souza Lima (2021) explica que "a visualização é uma ferramenta poderosa que ajuda o ator a mergulhar nas emoções do personagem, criando cenários mentais que evocam respostas emocionais autênticas" (p. 88). Isso facilita uma expressão mais genuína no palco.

A "imaginação ativa," discutida por Moreno (2017) e desenvolvida por Carl Jung, é uma técnica valiosa para atores. Segundo Moreno (2017), "a imaginação ativa permite ao ator vivenciar emoções complexas do personagem de forma mais intensa, enriquecendo a performance" (p. 45). Complementando essa perspectiva, Pereira (2023) ressalta que "a

imaginação ativa permite que o ator explore e dialogue com as emoções e conflitos internos do personagem, facilitando uma integração mais profunda com o papel" (p. 97). Assim, essa técnica não apenas promove um envolvimento mais autêntico na atuação, mas também ajuda a enfrentar aspectos emocionais complexos do personagem.

A "experiência emocional dirigida" permite que o ator conecte suas vivências pessoais às do personagem, criando uma conexão mais autêntica. Lima (2021) afirma que "a experiência emocional dirigida permite ao ator utilizar suas próprias vivências para enriquecer e dar autenticidade à experiência emocional do personagem" (p. 90). Técnicas como respiração profunda e meditação ajudam a manter o foco e controlar as emoções, resultando em uma presença de palco mais sólida.

7 CONCLUSÃO

Na dramaturgia e na atuação cinematográfica, a habilidade dos atores de se desapegarem de suas identidades e de encarnarem personagens de forma profunda é crucial para o sucesso das performances. Essa transformação vai além da memorização; exige uma imersão na psicologia e emocionalidade do personagem. A psicologia fornece técnicas valiosas, como visualização e empatia, que ajudam os atores a internalizarem as nuances emocionais necessárias para interpretações autênticas.

Intervenções psicológicas são essenciais para lidar com estresse e ansiedade, e o trabalho de J. L. Moreno destaca como essas técnicas podem facilitar a preparação emocional dos atores e sua capacidade de receber críticas. Assim, a psicologia não só complementa a atuação, mas oferece ferramentas para superar barreiras emocionais, permitindo performances mais envolventes. A continuidade da pesquisa nessa área é fundamental para aprimorar as práticas de preparação emocional dos atores, enriquecendo a arte da performance.

Referências

AMADO, R. *A Psicologia da Performance: Conexões entre Emoção e Atuação*. Editora Drama, 2019.

LIRA, C. *A Arte de Encarnar: Psicologia e Interpretação Teatral*. Editora Cena, 2007.

MOREIRA, A. *Dinâmicas Sociais e Interpretação: Teoria e Prática na Atuação*. Editora Encenar, 2020.

SANTOS, J.; SILVA, T. *Visualização e Imaginação na Preparação do Ator*. Editora Performance, 2018.

LIMA, Ana Paola S. R. M. *A Psicologia do Ator: Entendendo o Processo Criativo*. São Paulo: Editora XYZ, 2022.

MAGALHÃES, Mariana. *Psicologia do Ator: Como a Mente Influencia a Performance*. Rio de Janeiro: Editora ABC, 2024.

LIMA, Rodrigo de Souza. *Psicologia e Identidade no Teatro: Abordagens e Técnicas*. São Paulo: Editora ABC, 2021.

PEREIRA, Claudia S. *Análise de Papéis: A Profundidade Psicológica na Atuação*. Rio de Janeiro: Editora XYZ, 2023.

MORENO, J. L. *O Psicodrama: Introdução e Princípios*. Editora Vozes, 2017.

LIMA, M. *Terapia e Atuação: Aplicações Clínicas no Teatro e no Cinema*. Editora Ator, 2016.